

ارتباط جالب رنگ میوه ها و خواص درمانی آنها

رنگ های مختلف میوه ها علاوه بر این که زیبایی خاصی به میوه ها می دهند حاوی خواص بسیاری نیز هستند. در حالت کلی میوه ها، حاوی پنج رنگ اصلی قرمز، نارنجی - زرد، بنفش - آبی، سفید و سبز است. هر یک از رنگ میوه ها نشان دهنده ویتامین، ماده یا آنتی اکسیدان های خاصی هستند.

به عنوان مثال رنگ سبز منشا ویتامین K و فولات است در حالی که میوه نارنجی و زرد، اغلب منشا بتاکاروتن و ویتامین C است. در صورتی که این تقسیم بندی قاعده خاصی ندارد اما راهی عالی برای اطمینان از دریافت انواع مواد مغذی مورد نیاز بدن است. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که در بشقاب غذای خود از همه رنگ ها استفاده کنند.

رنگ میوه قرمز : میوه های طبیعی قرمز رنگ منشا انواع فیتوکمیکال ها هستند که می توانند اثر رادیکال های آزاد را از بین ببرند. شاید تا به حال شنیده باشید که گوجه فرنگی، هندوانه به سبب دارا بودن فیتو کمیکالی به نام لیکوپین مانع از اختلالات پروستات می شوند یا آسیب تشعشعات زیان بخش آفتاب روی بدن به وجود می آید را بهبود می بخشد.

در واقع لیکوپین سبب تشکیل رنگ قرمز در میوه ها می گردد. آنتوسیانین موجود در بعضی از میوه ها همچون [توت فرنگی](#)، انگور قرمز، سیب قرمز، تمشک، گیلاس یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود که از سلول ها در مقابل هر آسیبی جلوگیری می کند. همچنین این میوه ها خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش داده و در مهار کردن فشار خون مفید هستند. اخیرا مشخص شده آنتوسیانین موجود در گیلاس حاوی خاصیت ضد التهابی بوده و برای افرادی که دچار نقرس هستند، موثر است.